Centro de Produções Técnicas

Plantas Medicinais

que tratam e curam doenças comuns

Centro de Produções Técnicas e Editora Ltda.

Rua Doutor João Alfredo, 130
Bairro Ramos, Caixa Postal 01
35.570-000 - Viçosa - MG
Tel.: (31) 3899-7000
www.cpt.com.br
vendas@cpt.com.br

ÍNDICE

Introdução

A tradição de usar remédios caseiros para a cura de doenças comuns como gripes, resfriados e problemas digestivos está presente em todos os lares e, de fato, muitas das plantas usadas pelo povo têm seu efeito curativo comprovado, após serem submetidas a criteriosos estudos.

Pode-se afirmar que, no Brasil, cada família conhece pelo menos uma receita caseira. E essas receitas sempre utilizam plantas medicinais. Elas passam de geração a geração e têm sobrevivido ao passar do tempo e ao crescimento da medicina alopática e dos remédios sintéticos.

A ideia básica da farmácia viva é ter sempre ao alcance das mãos as plantas medicinais indicadas para o tratamento de sintomas e doenças mais comuns e de menor gravidade, como gripe e dor de cabeça. A medicina natural pode, também, trazer maior segurança no uso das plantas, por causa da certeza de estar usando a planta correta e da melhor qualidade do material.

Uma farmácia viva, de fácil cultivo e considerada satisfatória, é composta pelas seguintes plantas: Alecrim, Alfavacão, Arruda, Babosa, Bálsamo, Boldo Verdadeiro, Calêndula, Capuchinha, Cavalinha, Dente-de-leão, Erva Cidreira, Funcho, Guaco, Hera Terrestre, Hortelã, Levante, Malva, Manjericão, Melissa, Mentrasto, Mil-em-rama, Poejo, Sabugueiro, Sálvia, Tanchagem e Tomilho.

Alecrim

O Alecrim (*Rosmarinus officinalis*) é uma planta arbustiva originária do Mediterrâneo. É muito utilizado como um remédio natural por tratar diversas doenças.

1- Parte utilizada: folhas.

- **Indicações internas:** tosse, bronquite, asma, coqueluche, debilidade cardíaca, tônico do sistema nervoso (esgotamento, estresse), amenorreia, dismenorreia.

  Modo de fazer: colocar 1 colher de chá de erva por xícara de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

- **Indicações externas:** dores reumáticas, contusões, entorses, dores nas articulações, fortificante do couro cabeludo (ajuda a escurecer os cabelos), anticaspa e queda de cabelo.

  Modo de fazer: colocar 3 colheres de chá de erva por xícara de água fervente. Usar em compressas, banhos, loções capilares e para enxaguar cabelos.

2- Cultivo: propagação por estacas. A planta deve ser cultivada em locais ensolarados e com pouca umidade. É planta companheira em hortas, pois ajuda a repelir pragas e insetos. Espaçamento de plantio: 0,50 por 0,70 cm.

3- Toxicologia: NÃO DEVE SER USADO POR GESTANTES OU POR PESSOAS COM DIARREIA. A ingestão em doses elevadas provoca irritações gastrointestinais e nefrite.

Alfavacão

O Alfavacão (*Ocimum gratissimum*) é uma planta originária do oriente, mas é muito distribuída pelo Brasil. É uma planta que possui diversas funções medicinais.

1- Parte utilizada: folhas.

» **Indicações:** tosse, bronquite, gripe, resfriado, febre, inflamações da garganta, reumatismo.

Modo de fazer: colocar 1 colher de chá de erva por xícara de chá de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

» **Indicações:** inflamações da boca e garganta.

Modo de fazer: preparar um chá por infusão, colocando 2 a 3 colheres de chá por xícara de chá de água fervente. Bochechar ou gargarejar ou banhar de 3 a 4 vezes ao dia.

2- Cultivo: propagação por estacas ou sementes. A planta deve ser cultivada em solos férteis, sem encharcamentos. Espaçamento de plantio: 0,50 por 0,70 cm.

3- Toxicologia: sem referências.

Arruda

A Arruda (*Ruta graveolens*) é conhecida popularmente por espantar o mau olhado, porém, ela é uma excelente planta medicinal, por ser eficaz no tratamento de diversos problemas de saúde.

1- Parte utilizada: folhas.

» **Indicações:** sarna, piolhos, assaduras, conjuntivite.

Modo de fazer: colocar 2 colheres de chá de erva por xícara de chá de água fervente. Aplicar nos locais afetados de 3 a 4 vezes ao dia. No caso de **piolhos**, usar o chá por infusão no enxágue final da cabeça. Para a **conjuntivite**, se preferir, não é necessário ferver o chá, faça apenas um macerado com 4 colheres de chá da erva por xícara de água filtrada e fria. Deixe macerar de 10 a 12 horas.

2- Cultivo: propagação por estacas ou sementes. Aconselha-se sombrear parcialmente as plantas. Espaçamento de plantio: 0,50 por 0,60 cm.

3- Toxicologia: NÃO DEVE SER USADA INTERNAMENTE, PORQUE É TÓXICA. Em pessoas de pele sensível, seu uso externo pode provocar queimaduras.

Babosa

A Babosa (*Aloe spp.*) é uma planta medicinal utilizada no mundo inteiro, dado os seus muitos benefícios observados ao longo dos anos.

1- Parte utilizada: folhas.

» **Indicações:** queimaduras, ferimentos na pele, queda de cabelo, vulneraria e vermífuga.

Modo de fazer: colocar pedaços da polpa (parte interna da folha) sobre a região afetada, 3 vezes ao dia.

Modo de fazer utilizando-se o sumo: dependurar a folha fresca cortada na base, até escoar todo o sumo e usá-lo sob a forma de compressa. A polpa e o sumo deverão ser conservados na geladeira.

Modo de fazer utilizando-se o suco: uso interno do suco fresco como anti-helmíntico.

2- Cultivo: prefere ambiente seco e clima quente. Propaga-se por rebentos (brotações que ocorrem na base da planta), que são plantados diretamente no campo. Espaçamento de plantio: 0,50 por 0,70 m.

Colheita e beneficiamento: colher as folhas adultas, antes da floração. Para extração da resina, deixar a planta pendurada com a base para baixo, por 1 a 2 dias; o sumo obtido deve ser seco ao sol e, depois, transformado em pó. O pó é empregado pela indústria cosmética.

3- Toxicologia: não deve ser ingerida por mulheres durante a menstruação e a gravidez. Deve ser evitado o uso interno quando se tem hemorroidas. Não usar internamente em crianças.

Bálsamo

O Bálsamo (*Balsamina hortensis*) é nativa da África do Sul e da Ásia e é muito utilizada na medicina natural por apresentar-se como uma excelente opção no tratamento de muitas doenças.

1- Parte utilizada: folhas.

» **Indicações em caso de contusões, torções, ferimentos:** usar emplastros de folhas frescas amassadas de 3 a 4 vezes ao dia.

» **Indicações em caso de dores de estômago e úlceras:** comer folhas ao natural ou fazer um suco com 5 folhas para ½ copo de leite ou água, de 3 a 4 vezes ao dia.

2- Cultivo: propagação por estacas. A planta deve ser cultivada em locais ensolarados e com pouca umidade. Espaçamento de plantio: 0,20 por 0,30 m.

3- Toxicologia: sem referências.

Boldo

O Boldo Verdadeiro (*Vernonia condensata*) é de origem africana e foi trazido para o Brasil pelos escravos. É uma planta bastante utilizada para o tratamento de problemas no sistema digestivo.

1- Parte utilizada: folhas.

» **Indicações:** desintoxicante do fígado, digestivo e para diarreia.

Modo de fazer: colocar 1 colher de chá da erva por xícara de chá de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

2- Cultivo: propagação por estacas ou sementes. A planta deve ser cultivada em solos férteis, sem encharcamentos. Trata-se de um arbusto e pode ser plantado próximo a cercas. Espaçamento de plantio: 0,50 por 1,00 m.

3- Toxicologia: É DESACONSELHÁVEL O USO PROLONGADO DESSA PLANTA.

Calêndula

A Calêndula (*Calendula officinalis*) é uma planta medicinal, também conhecida como Bem-me-quer, Mal-me-quer, Maravilha, Margarida Dourada ou Verrucária, muito utilizada no tratamento de problemas de pele e queimaduras.

1- Parte utilizada: flores.

» **Indicações:** cicatrizante e antisséptica (uso externo). Pomada e tintura feitas com as folhas e as flores. Usar sobre as partes afetadas de 3 a 4 vezes por dia. A tintura, diluída em água destilada e fervida, pode ser utilizada diretamente em ferimentos diversos, exercendo ação cicatrizante. Utiliza-se 1 a 2 partes de água para 1 parte de tintura.

Modo de fazer para a emenagoga: 2 colheres (sopa) de flores em 1/2 litro de água. Tomar uma xícara antes de cada refeição principal, começando 8 dias antes da menstruação.

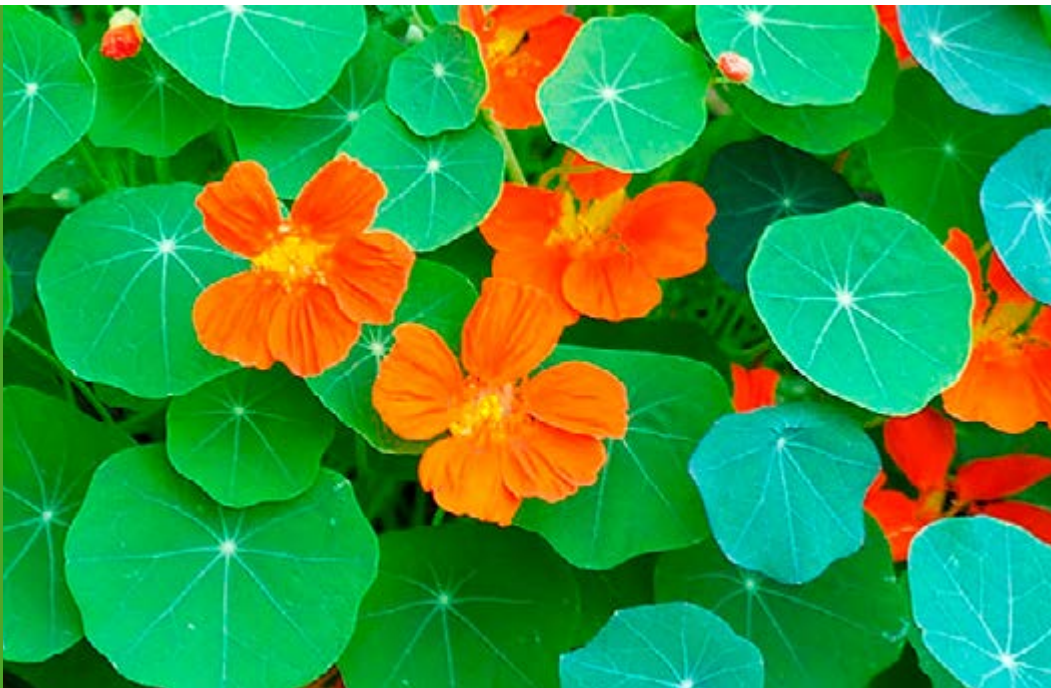
Modo de fazer para o tratamento da acne: 2 colheres (sopa) de flores em 1 xícara (chá) de água. Tomar 1/2 xícara (chá) de manhã e 1/2 xícara à noite.

Modo de fazer cataplasma: aplicar sobre o ferimento folhas e flores tenras, lavadas, socadas e empastadas, colocadas sobre um pano limpo.

2- Cultivo: prefere climas quentes, locais ensolarados. Resistente a geadas leves. Solos bem estruturados, ricos em matéria orgânica, locais ensolarados e solos bem drenados. Propaga-se por sementes, semeadas em sementeiras ou recipientes, para posterior transplante. Espaçamento de plantio: 0,20 por 0,30 m.

3- Colheita e beneficiamento: colher as flores totalmente abertas. Secar bem, pois podem conter ovos de insetos.

4- Toxicologia: sem referências.

Capuchinha

A Capuchinha (*Trapaeolum majus*) é uma planta medicinal, também conhecida como Chagas, Mastruço e Capuchinho, que pode ser utilizada no tratamento de infecção urinária, escorbuto, doenças na pele e muitas outras doenças.

1- Parte utilizada: parte aérea (caule, folhas, frutos e flores).

» **Indicações:** purgativa (frutos secos), aperiente, tônica, depurativa, antibiótico natural, antiescorbútica, estimulante, digestiva, expectorante, calmante da tosse, purgativo.

Modo de fazer: 4 colheres (sopa) de folhas picadas ou 2 colheres (sopa) de sementes para 1 litro de água. Tomar 3 a 4 xícaras por dia. Para uso externo, reduzir a quantidade de água pela metade. as flores, as folhas e os frutos são comestíveis.

2- Cultivo: pode ser cultivada em local parcialmente sombreado, recebendo, no mínimo, 4 horas de sol por dia. Solo com bom teor de umidade. Espaçamento de plantio: 0,50 por 0,60 m.

3- Colheita e beneficiamento: a colheita de folhas adultas, flores e sementes se dá em até dois meses após o plantio. As partes colhidas devem ser secadas separadamente.

4- Toxicologia: sem referências.

Cavalinha

A Cavalinha (*Equisetum spp.*) é conhecida em algumas regiões como Rabo-de-cavalo, Milho-de-cobra, Erva-carnuda, Rabo-de-rato, Cauda-de-raposa ou Cauda-de-cavalo. É uma planta bastante utilizada na medicina natural, por tratar diversas doenças.

1- Parte utilizada: parte aérea.

» **Indicações:** problemas renais e obesidade, hemostática.

Modo de fazer: 1 xícara (cafezinho) de planta em um litro de água. Tomar 3 a 4 xícaras (chá) ao dia, para problemas renais. Para obesidade, tomar 1 copo em jejum e 2 copos meia hora antes do almoço e do jantar.

2- Cultivo: prefere solos com boa retenção de água. Propaga-se por divisão de touceiras. Espaçamento de plantio: 0,30 por 0,30 m.

3- Colheita e beneficiamento: colher a parte aérea adulta, antes da floração. Picar as folhas para acelerar o processo de secagem.

4- Toxicologia: a ingestão em excesso pode provocar carência de Vitamina B1 (tiamina), em razão das tiaminases. Não se recomenda o uso das inflorescências.

Dente-de-leão

O Dente-de-leão (*Taraxacum officinale*) é uma planta medicinal também conhecida como Taraxaco, Taráxaco, Amor-de-homem, Amor-dos-homens, Amargosa, Alface-de-cão, Esperança, Salada-de-toupeira, Quartilho. É um dos remédios naturais mais versáteis, por tratar uma grande diversidade de doenças.

1- Parte utilizada: folhas e raízes.

» **Indicações:** depurativo; desintoxicante do fígado, rins e estômago; combate o colesterol e o ácido úrico; obesidade, dermatoses e para diabetes.

Modo de fazer: colocar 1 colher de chá de erva por xícara de chá de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia. Pode ser consumido em forma de saladas em pequenas quantidades, misturado a outras verduras.

2- Cultivo: propagação por sementes. A planta deve ser cultivada em locais sombreados e com pouca umidade.

3- Toxicologia: sem referências.

Erva Cidreira

A Erva Cidreira (*Lippia alba*) é nativa da América do Sul e encontrada em todo o território brasileiro, sendo muito usada na medicina caseira. Por seu aroma, é também utilizada na indústria cosmética e muito apreciada pelas abelhas na produção de mel.

1- Parte utilizada: folhas.

» **Indicações:** antiespasmódico, estomáquico, carminativo, calmante, digestivo, combate a insônia e a asma.

Modo de fazer: 1 colher (sopa) de folhas frescas para cada 1/2 litro de água. Tomar de 4 a 6 xícaras ao dia.

2- Cultivo: necessita de luz plena. Solos: férteis, adubados com esterco ou composto orgânico. Multiplica-se por estacas, enraizadas em viveiro. As estacas podem ser plantadas diretamente no local definitivo, na época da chuva. Espaçamento de plantio: 0,50 por 0,70 m.

3- Colheita e beneficiamento: colher as folhas adultas, que podem ser secadas com ou sem as flores.

4- Toxicologia: não se recomenda o uso por pessoas que têm pressão baixa.

Funcho

O Funcho (*Foeniculum vulgare*) é uma planta medicinal que produz sementes conhecidas como Erva-doce e que pode ser usada como remédio caseiro para má-digestão, vômitos, flatulências e muitos outros problemas de saúde.

1- Parte utilizada: frutos e folhas.

» **Indicações:** má digestão, vômitos, enjoos, flatulência, cólicas intestinais, expectorante, estimulante, anti-inflamatório, purificante, estimulante da produção de leite materno (galactogogo), distúrbios urinários, bronquites e tosses, anorexia, tônico geral, problemas oculares: conjuntivite e inflamações, gengivite.

Modo de fazer para uso interno: 1 colher de sopa por litro de água, tomar de 3 a 4 xícaras ao dia; pode-se usar o sumo das folhas frescas de funcho na dosagem de 3 a 4 colheres de chá por dia para adultos e 3 colheres de cafezinho para crianças.

Modo de fazer para uso externo: 3 colheres de sopa por litro de água, usar sobre a forma de banhos, bochechos e compressas.

2- Cultivo: propagação por sementes, semeadas em local definitivo sob luz plena. Espaçamento de plantio 1,00 x 1,00 m.

3- Toxicologia: o uso de mais de 20 g / litro desta planta pode provocar convulsões.

Guaco

O Guaco (*Mikania glomerata*) é uma planta medicinal também conhecida como Guace, Cepu, Cipó-de-cobra, Cipó-da-caatinga, Erva-das-cobras, Erva-das-serpentes, Huaco. Pode ser utilizado para o tratamento de diversas doenças.

1- Parte utilizada: folhas.

» **Indicações:** tosse, bronquite, gripe, resfriados, rouquidão, reumatismo, gota.

Modo de fazer: colocar 1 colher de chá de erva por xícara de chá de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia. Pode ser usado na forma de xarope.

2- Cultivo: propagação por estacas. A planta necessita de um suporte para crescer. Aconselha-se o sombreamento parcial das plantas. Espaçamento de plantio: 1,00 por 2,00 m.

3- Toxicologia: evitar o uso por mais de 100 dias de tratamento ininterrupto, pois pode provocar acidentes hemorrágicos. Em altas doses pode provocar vômito e diarreia.

Hera Terrestre

A Hera Terrestre (*Glechoma hederacea*), também conhecida por Erva-de-são-joão, Hera-terrestre, Malvela ou Sanguina, pode ser utilizada na alimentação e como planta medicinal.

1- Parte utilizada: folhas.

» **Indicações:** tosse, catarro, sinusite, problemas de estômago e intestino, acúmulo de ácido úrico.

Modo de fazer: colocar 1 colher de chá de erva por xícara de chá de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia. Pode ser usada na forma de xarope. Em casos de **sinusite**, tomar o chá e pingar um pouco no nariz.

2- Cultivo: propagação por divisão de caule. Plantio em local úmido, estercado e sombreado. Espaçamento de plantio: 0,20 por 0,30 m.

3- Toxicologia: sem referências.

Hortelã

A Hortelã (*Mentha sp.*) é uma planta muito utilizada como condimento, aromatizante, como chá e no preparo de outras bebidas. Também é utilizada para fins medicinais.

1- Parte utilizada: parte aérea.

» **Indicações:** gripe, gases, má digestão, desintoxicante, expectorante, resfriado, calmante, tônico em geral, vermífugo (giárdia, ameba, lombrigas).

Modo de fazer: colocar 1 colher de chá de erva por xícara de chá de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

2- Cultivo: propagação por divisão de ramos. A planta deve ser cultivada em locais ensolarados, férteis e com boa umidade. Espaçamento de plantio: 0,20 por 0,30 m.

3- Toxicologia: NÃO DEVE SER USADA POR PESSOAS QUE TENHAM CÁLCULOS BILIARES, DURANTE A GRAVIDEZ E EM CRIANÇAS PEQUENAS.

Levante

A Levante (*Mentha sp.*) também conhecida como Alevante, Elevante, Hortelã-peluda, Hortelã-rasteiro, Hortelã-silvestre, Hortelã-vilhoça, Menta-verde, dentre vários outros nomes, é originária do Mediterrâneo, e possui diversas finalidades.

1- Parte utilizada: parte aérea.

» **Indicações:** tosse, gripe, resfriados, calmante, gases.

Modo de fazer: colocar 1 colher de chá de erva por xícara de chá de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

2- Cultivo: propagação por divisão de ramos. A planta deve ser cultivada em locais ensolarados, férteis e com boa umidade. Espaçamento de plantio: 0,20 por 0,30 m.

3- Toxicologia: NÃO DEVE SER USADA POR PESSOAS QUE TENHAM CÁLCULOS BILIARES, DURANTE A GRAVIDEZ E EM CRIANÇAS PEQUENAS.

Malva

A Malva (*Pelargonium graveolens*) é uma planta de origem africana e também é conhecida por Gerâneo-de-folha-perfumada, Malva Cheirosa e Malva-rosa. É uma planta muito utilizada na medicina natural.

1- Parte utilizada: folhas.

» **Indicações:** tosse, calmante, inflamações da garganta e do ouvido, inflamações ovarianas, cistite e nefrite.

Modo de fazer: colocar 1 colher de chá de erva por xícara de chá de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

2- Cultivo: propagação por estacas. Aconselha-se o sombreamento parcial das plantas.

3- Toxicologia: sem referências.

Manjericão

O Manjericão (*Ocimum basilicum*) é uma planta melífera, condimentar e insetífuga. As sementes controlam as larvas de Culex e *Aedes aegypti*. Indicada ainda para o tratamento de diversas doenças.

1- Parte utilizada: folhas.

» **Indicações:** tosse, gripe, cólicas intestinais, vômitos, diarreia, calmante, gases, digestão, é estimulante da produção de leite materno.

Modo de fazer: colocar 1 colher de chá de erva por xícara de chá de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

2- Cultivo: propagação por estacas. A planta deve ser cultivada em locais ensolarados e com boa umidade. Espaçamento de plantio: 0,50 por 0,50 m.

3- Toxicologia: SEU USO DEVE SER EVITADO NA GESTAÇÃO.

Melissa

A Melissa (*Melissa officinalis*) é uma planta medicinal também conhecida como Erva-cidreira, Melissa-romana, Melissa-verdadeira, Salva-do-Brasil, Salva-brasileira, dentre outros nomes populares. É uma planta muito utilizada na medicina natural, pois trata diversos tipos de doenças.

1- Parte utilizada: parte aérea.

» **Indicações:** calmante, depressão, dores de cabeça, gases, perturbações gástricas, problemas circulatórios, pressão alta, insônia.

Modo de fazer: colocar 1 colher de chá de erva por xícara de chá de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

Uso externo: externamente é usada para banhos caseiros revigorantes.

2- Cultivo: propagação por divisão de ramos. A planta deve ser cultivada em solos férteis, sem sombreamento, tolerando um sombreamento parcial. Espaçamento de plantio: 0,20 por 0,30 m.

3- Toxicologia: sem referências.

Mentrasto

O Mentrasto (*Ageratum conyzoides*) é uma planta medicinal que possui outros nomes populares como Erva-de-são-joão, Catinga-de-bode e Camará-opela. Trata-se de uma planta com excelentes propriedades medicinais e muito popular nas regiões Nordeste e Norte do país.

1- Parte utilizada: toda a planta.

» **Indicações:** antirreumático (uso externo), antidiarreico, febrífugo, anti-inflamatório, carminativo, emenagogo, tônico, contra resfriados e cólicas menstruais. Popularmente, utilizada em banhos para parturientes, para facilitar o trabalho de parto.

Como fazer para cólicas menstruais: 1 xícara (cafezinho) da planta seca picada em ½ litro de água. Tomar 1 xícara (chá) de 4 em 4 horas. **Tintura:** 1 xícara (cafezinho) da planta fresca para 5 xícaras (cafezinho) de álcool. Tomar 10 gotas em água, 2 vezes ao dia (cólicas) ou aplicar em massagens locais (reumatismo, artrose). **Pó:** colocar 1 colher (café) de pó em água ou suco de frutas para cada dose a ser tomada. Tomar 3 a 4 vezes ao dia (artrose). **Decocção:** cozinhar a planta inteira e despejar o chá morno numa vasilha, mergulhar os pés ou as mãos durante 20 minutos, duas vezes ao dia. Ou pode ser usada sob a forma de compressa, duas vezes ao dia (reumatismo e artrose).

2- Cultivo: propaga-se por sementes, semeadas a lanço, no local definitivo ou em sementeiras. Prefere luz plena ou meia sombra. Pode ser plantada durante todo o ano, principalmente, na primavera. É uma planta espontânea, que nasce em hortas e jardins.

3- Colheita: colher a planta toda, antes da floração, por volta do terceiro mês.

4- Toxicologia: sem efeitos tóxicos, nos estudos realizados.

Mil-em-rama

A Mil-em-rama (*Achillea millefolium*) é uma planta medicinal, também conhecida como Novalgina, Aquiléa, Atroveran, Erva-de-carpinteiro, Milefólio, Aquiléia-mil-flores e Mil-folhas, utilizada para o tratamento de problemas na circulação sanguínea e febre.

1- Parte utilizada: folhas e flores.

» **Indicações:** regulador da menstruação, cólicas menstruais, inflamações uterinas, problemas de estômago, intestino, rins, bexiga e fígado, hemorroidas, varizes, celulite, resfriado, catarro pulmonar, febre e resfriados.

Modo de fazer: colocar 1 colher de chá de erva por xícara de chá de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

2- Cultivo: propagação por divisão de touceiras. A planta deve ser cultivada em locais ensolarados, férteis e com boa umidade. É planta companheira de outras plantas medicinais. Espaçamento de plantio: 0,20 por 0,30 m.

3- Toxicologia: CONTRA INDICADA NA GESTAÇÃO E PARA PESSOAS ALÉRGICAS A ESTA PLANTA. O uso prolongado pode provocar alergias e fotossensibilização.

O Poejo (*Mentha pulegium*) é uma planta medicinal, também conhecida como Hortelãzinho, e é muito utilizada no tratamento de diversas doenças.

1- Parte utilizada: parte aérea.

» **Indicações:** tosse, gripe, catarro, bronquite, cólicas menstruais, digestivo, calmante, gases.

Modo de fazer: colocar 1 colher de chá de erva por xícara de chá de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

2- Cultivo: propagação por divisão de ramos. A planta deve ser cultivada em locais ensolarados, férteis e com boa umidade. Espaçamento de plantio: 0,20 por 0,30 m.

3- Toxicologia: NÃO DEVE SER USADO NA GRAVIDEZ PRINCIPALMENTE NOS 3 PRIMEIROS MESES.

Sabugueiro

O Sabugueiro (*Sambucus australis*) é uma espécie muito comum na Europa, sendo as suas flores e frutos amplamente utilizados como medicamento e corantes.

1- Parte utilizada: folhas, cascas e flores.

» **Indicações:** sudorífico, cicatrizante, emoliente, diurético, béquico, antiespasmódico, antitérmico natural. As flores são usadas contra o sarampo e as cascas e folhas, contra resfriados. As cascas podem ser purgativas.

Modo de fazer: 10 g ou 3 xícaras (café) de flores e folhas secas por litro de água. Tomar 1 xícara (chá) de 3 a 4 vezes ao dia. **Compressa:** aplicar a mesma infusão sobre a pele irritada várias vezes ao dia para queimadura de sol.

2- Cultivo: arbusto de pequeno porte (2 a 4 m), ramificado. Deve ser plantado nas bordas da área ou como quebra-vento. Plantar sob sol pleno, em covas adubadas com matéria orgânica. Reproduz-se por estacas de ramos, enraizadas em viveiro e transplantadas para o local definitivo. Espaçamento de plantio: 3,0 por 2,0 m.

3- Colheita e beneficiamento: as flores são colhidas após desabrocharem; as entrecascas, logo após o florescimento. Cada parte é comercializada separadamente.

4- Toxicologia: OS FRUTOS VERDES NÃO SÃO COMESTÍVEIS.

Sálvia

A Sálvia (*Salvia officinalis)* é uma das plantas medicinais mais usadas no mundo na medicina natural, pois possui benefícios de todos os tipos e nenhuma contraindicação.

1- Parte utilizada: folhas e flores.

» **Indicações:** gripe, resfriados, vômitos, gases, inflamações da boca e da garganta, digestivo, tônico do coração, expectorante, diabetes.

Modo de fazer: colocar 1 colher de chá de erva por xícara de chá de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

Modo de fazer para inflamações da boca e da garganta: 2 colheres de sopa por xícara de água fervente. Usar para gargarejos e bochechos de 3 a 4 vezes ao dia.

2- Cultivo: propagação por estacas e sementes. A planta deve ser cultivada em locais ensolarados, férteis e sem encharcamento. Espaçamento de plantio: 0,20 por 0,30 m.

3- Toxicologia: NÃO É RECOMENDADA DURANTE A GESTAÇÃO E O ALEITAMENTO, PARA PORTADORES DE EPILEPSIA E DURANTE O USO DE MEDICAMENTO PARA O CORAÇÃO. PODE SER TÓXICA EM ALTAS DOSES.

Tomilho

O Tomilho (*Thymus vulgaris*) tem algumas propriedades medicinais e pode ser tomado geralmente como chá para alguns problemas de saúde.

1- Parte utilizada: parte aérea.

» **Indicações:** antiespasmódico, antisséptico, anti-helmíntico, para problemas do aparelho digestivo, de coqueluche e reumatismo.

Modo de fazer: 1 colher (chá) de sementes para cada xícara de água. Tomar 1 xícara (chá) de 2 a 3 vezes ao dia. **Infusão das folhas, para uso interno:** 10 g de folhas frescas por litro de água. **Infusão das folhas, para uso externo:** 40 g de folhas frescas por litro de água.

2- Cultivo: prefere climas mais amenos. Plantar sob sol pleno em solo fértil, sem acidez, bem drenado. Reproduz-se por sementes, estacas ou divisão de touceiras. Espaçamento de plantio: 0,20 por 0,30 m.

3- Colheita e beneficiamento: colher a parte aérea madura e colocar para secar.

4- Toxicologia: sem referências.

Tanchagem

A Tanchagem (*Plantago major*) é uma planta medicinal da família das plantagináceas, também conhecida como Tansagem, Acatá, Carrajá, Tanchagem-terrestre ou Erva-de-ovelha, muito utilizada para fazer remédios caseiros para tratar gripes, resfriados e inflamações da garganta e muitas outras doenças.

1- Parte utilizada: folhas e raízes.

» **Indicações:** tosse, catarro, gripes, bronquite, disenteria, depurativo, gota, reumatismo, intoxicações crônicas, inflamações da boca e da garganta.

Modo de fazer: colocar 1 colher de chá de erva por xícara de chá de água fervente. Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

Modo de fazer para inflamações da boca e da garganta: 2 colheres de sopa por xícara de água fervente. Usar para gargarejos e bochechos de 3 a 4 vezes ao dia.

2- Cultivo: propagação por sementes. A planta deve ser cultivada em solos férteis e com boa umidade. Espaçamento de plantio: 0,20 por 0,30 m.

3- Toxicologia: sem referências.